PROTOCOL MASS
POR LAERCIO REFUNDINI

IRIDIUM LABS

PLANILHA DE TREINO

SEMANA 11

Segunda

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Pulley frente	4 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X	
	Remada máquina	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão + Pico + Strip última	X		X		X		X		X		X	
	Pulley frente triângulo	3 X 6 - 15	1 por 10	60 seg	PC + Pico + Slow exc. + 1 drop	X		X		X		X		X		X	
	Remada pronada aberta	3 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Pico + Rest todas	X		X		X		X		X		X	
	Deltoide posterior máquina	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Oclusão + Pico + 1 Rest	X		X		X		X		X		X	
	Rosca direta	4 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Rosca atrás da cabeça	5 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Pico	X		X		X		X		X		X	
	Rosca simultânea	5 X 6 - 20	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha	X		X		X		X		X		X	
	Meio terra	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X	

Terça

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Supino reto	4 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X	
	Supino máquina	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + rest + strip última	X		X		X		X		X		X	
	Cross over	3 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão + Pico + 1 drop	X		X		X		X		X		X	
	Dumbbell press inclinado	3 X 6 - 15	1 por 10	60 seg	PC+ Slow + Rest	X		X		X		X		X		X	
	Elevação lateral	6 X 10	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X	
	Triceps testa	4 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Triceps corda	5 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Pico	X		X		X		X		X		X	
	Triceps mergulho banco	5 X 6 - 20	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha	X		X		X		X		X		X	
	Abdômem máquina	5 X 6 - 15	1 po 1	40 seg	PC + Oclusão + Pico + 1 drop	X		X		X		X		X		X	

Quarta

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Agachamento livre	5 X 3 - 12	1 por 1	2 min	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X	
	Leg press	4 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Agachamento hack	4 X 6 - 10	1 por 15	0	PC + Slow + 1 Rest	X		X		X		X		X		X	
	Avanço (passada)	4 X 10 - 20	1 por 1	60 seg	Falha total	X		X		X		X		X		X	
	Cadeira flexora	4 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X	
	Cadeira extensora	4 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X	
	Cadeira adutora	3 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X	
	Cadeira abdutora	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Oclu. + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X		X	
	Panturrilha sentada	4 X 10 - 20	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 1 Rest	X		X		X		X		X		X	
	Panturrilha em pé	4 X 10 - 20	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 1 Rest	X		X		X		X		X		X	

Quinta

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Remada máquina	4 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Pulley frente	4 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Pico	X		X		X		X		X		X	
	Pulley frente fechado	4 X 6 - 15	1 por 10	60 seg	Rápidas + Falha	X		X		X		X		X		X	
	Remada baixa	3 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + rest + strip última	X		X		X		X		X		X	
	Remada pronada aberta	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 1 Rest	X		X		X		X		X		X	
	Deltoide posterior máquina	4 X 3 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Rosca scott	5 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Oclusão	X		X		X		X		X		X	
	Rosca direta	5 X 6 - 20	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha	X		X		X		X		X		X	
	Rosca simultânea	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Oclusão	X		X		X		X		X		X	
	Manguito rotador externo	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X	

Sexta

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Supino máquina	4 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Crucifixo reto	4 X 6 - 15	1 por 10	0	PC + Slow exc.	X		X		X		X		X		X	
	Dumbbell press reto	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha + 1 Rest	X		X		X		X		X		X	
	Supino inclinado	3 X 6 - 15	1 por 10	60 seg	PC + Slow + Rest	X		X		X		X		X		X	
	Cross over	4 X 6 - 15	1 por 1	15 seg	PC + Oclusão	X		X		X		X		X		X	
	Elevação lateral	2 X 10	1 por 1	0	Strip set	X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Triceps pulley inverso	5 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Pico	X		X		X		X		X		X	
	Triceps pulley	5 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha	X		X		X		X		X		X	
	Triceps francês	4 X 6 - 20	1 por 1	60 seg	PC + 1 Rest	X		X		X		X		X		X	
	Abdômem máquina	5 X 6 - 15	1 po 1	40 seg	PC + Pico + Strip última	X		X		X		X		X		X	

Sábado

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Leg press	4 X 6 - 15	1 por 1	2 min	PC + 1 Rest	X		X		X		X		X		X	
	Leg press	1 X 7 X 3	1 por 1	60 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X	
	Agachamento livre	4 X 6 - 10	1 por 1	2 min	PC + 1 Rest	X		X		X		X		X		X	
	Agachamento hack	4 X 6 - 12	1 por 10	60 seg	PC + Slow + 1 Rest	X		X		X		X		X		X	
	Mesa flexora uni	4 X 6 - 15	1 por 1	0	Non Stop	X		X		X		X		X		X	
	Cadeira extensora uni	4 X 6 - 15	1 por 1	0	Non Stop	X		X		X		X		X		X	
	Cadeira abdutora	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico + Strip última	X		X		X		X		X		X	
	Cadeira adutora	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico + Strip última	X		X		X		X		X		X	
	Panturrilha sentada	4 X 10 - 20	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 1 Rest	X		X		X		X		X		X	
	Panturrilha em pé uni	6 X 6 - 20	1 por 1	0	Non Stop + Falha	X		X		X		X		X		X	

Legenda: Uni = Unilateral / PC = Pirâmide crescente / Rest = Rest pause / Exc. = Excêntrica

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP